



は初心者の方におすすめの講座です。



は新たな講座、変更講座です。

※定員のある講座は、受付でチケットを受け取り、インストラクターへ渡して下さい。

※祝日の会議室講座及びロビー講座お休みとなります。

※講座の参加は15歳以上(高校生以上)とさせていただきます。

月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日	
会議室	ロビー	会議室	ロビー	会議室	ロビー	会議室	ロビー	会議室	ロビー
			定員20名 📖 いきいき健康運動 9:00~9:30 AYAKA		定員20名 📖 いきいき健康運動 9:00~9:45 中 村	定員20名 📖 オキシジェン ★*マット使用 9:00~9:45 中 村			
定員18名 📖 マイレ本間フラ 9:45~10:30 大清水		定員18名 📖 かんたんシェイプ *マット使用 9:45~10:30 AYAKA		定員20名 📖 ユニバーサルヨガアース *マット使用 10:00~10:40 中 村		定員18名 📖 ボディメンテナンス *マット使用 10:00~10:40 斉 藤		定員18名 📖 癒しのマットサイエンス *マット使用 10:00~10:40 斉 藤	
定員18名 📖 かんたんストレッチ ★*マット使用 10:45~11:15 斉 藤		定員20名 📖 オキシジェン *マット使用 10:45~11:30 AYAKA		定員16名 📖 背骨コンディショニング *マット使用 11:00~12:00 中 村		定員18名 📖 ボディメンテナンス *マット使用 11:00~11:40 斉 藤		定員18名 📖 癒しのマットサイエンス *マット使用 11:00~11:40 斉 藤	
定員20名 📖 ユニバーサルヨガアース *マット使用 11:30~12:10 中 村							定員20名 📖 いきいき健康運動 12:00~12:30 松 山		
							定員20名 📖 いきいき健康運動 13:00~13:30 松 山		
	定員20名 📖 いきいき健康運動 13:30~14:00 中 村					定員18名 📖 モビバン体操 *マット使用 13:45~14:30 AYAKA			
★チアダンス★ 【キッズ】15:50~ 【ガール】17:00~									

